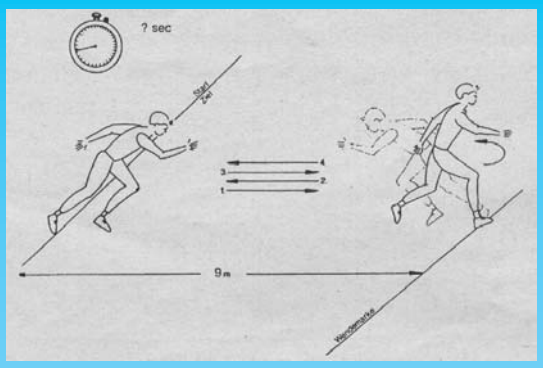
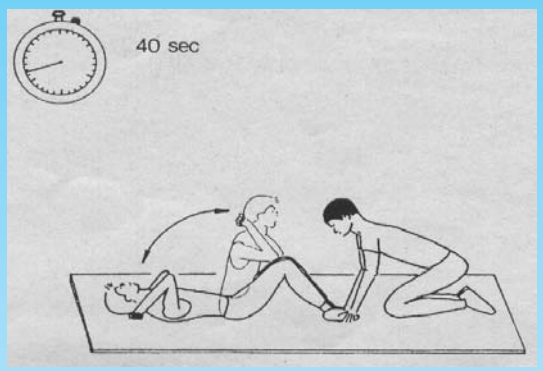
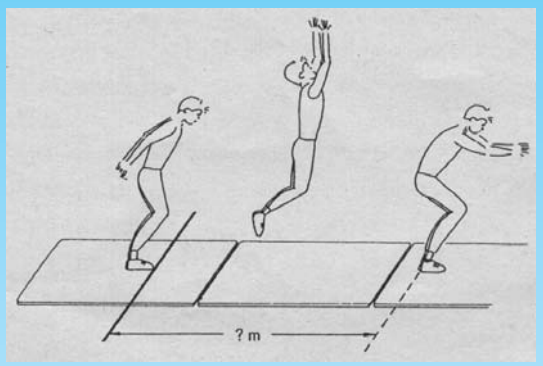
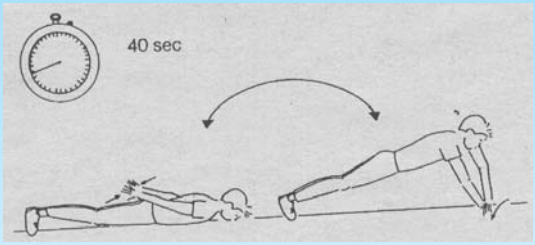
Sportschule der Bundeswehr
Lehre / Ausbildung

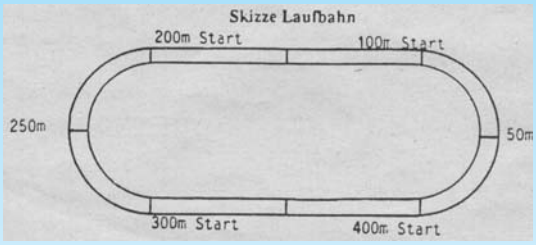
Physical Fitness Test (PFT)
Durchführungsbestimmungen

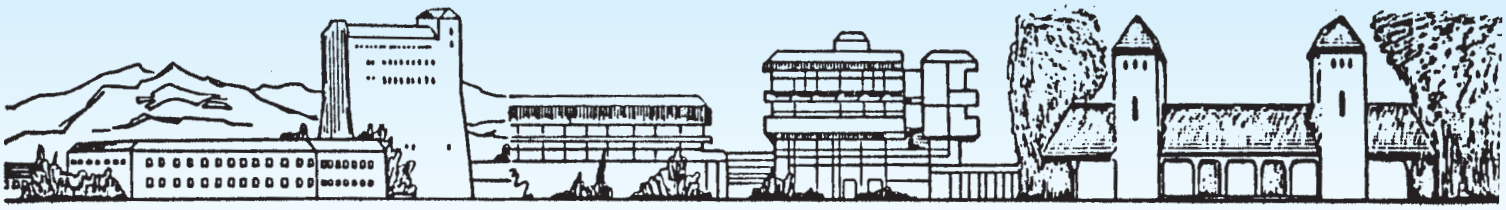












Impressum

Stand 2006

Herausgeber:
Sportschule der Bundeswehr
Ltr Bereich Lehre Ausbildung
RDir Uwe Moggert

Verantwortlich für den Inhalt:
Dipl.-SpoWiss Matthias Trautvetter

Bearbeitung/Layout
Bereich Lehre Ausbildung
Planung Steuerung / FMZ
Dipl.-SpoWiss Matthias Trautvetter

Anschrift:
Sportschule der Bundeswehr
Dr.-Rau-Allee 32
48231 Warendorf

www.sportsbw.skb

Durchführungsbestimmungen Physical Fitness Test (PFT)

In der Bundeswehr wird zur Überprüfung der allgemeinen Leistungsfähigkeit der Physical Fitness Test angewendet. Dieser Test ist als komplexer Fitness-Test angelegt. Der PFT ermöglicht die quantitative Beschreibung und Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Soldaten. Er besteht aus 5 Testaufgaben:

- Der **Pendellauf** gibt Auskunft über den Stand der Aktionsschnelligkeit. Diese wird vorwiegend bedingt durch die Maximalkraft.
- Der **Standweitsprung** prüft die Schnellkraft der unteren Extremitäten. Auch diese hängt von der Maximalkraft ab.
- **Liegestütze** checken die Kraftausdauer der oberen Extremitäten.
- **Sit-Ups** prüfen die Kraftausdauer des Rumpfes.
- Der **12-Minuten Lauf** überprüft die sauerstoffabhängige Energiebereitstellung.

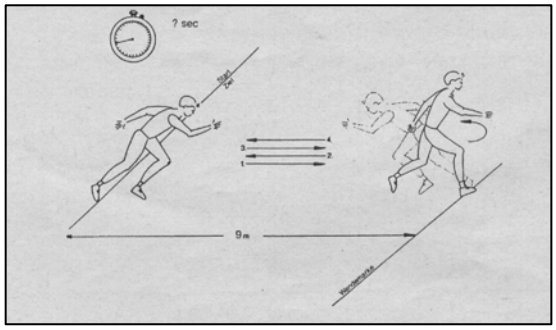
Eine Tabelle erlaubt die Beurteilung der erzielten Ergebnisse. Einzelergebnisse eröffnen Rückschlüsse auf den Zustand der getesteten Körperbereiche. Die Summe aller Ergebnisse lässt somit eine leicht verständliche Interpretation des Leistungsstandes zu. Aufgrund der Eigenständigkeit der einzelnen Übungen ist es auch möglich, Erkenntnisse und Hinweise zu individuellen Stärken und Schwächen zu gewinnen. Der Soldat ist als körperlich leistungsfähig einzustufen, wenn er in den einzelnen Aufgaben mindestens 2 Punkte, zusammen mindestens 15 Punkte erreicht.

Durchführungsbestimmungen

Die Testaufgaben werden an einzelnen Stationen und nacheinander an einem Tag absolviert! Die Reihenfolge der Aufgaben ist verbindlich! Die Testaufgabe 1 bis 4 werden in der Sporthalle, Testaufgabe 5 wird im Freien durchgeführt. Nur bei extrem schlechter Witterung (z.B.: extreme Hitze, Eisglätte, Starker Dauerregen) kann der 12-Minuten-Lauf in der Sporthalle absolviert werden. Die Soldaten sind zu Beginn über den Zweck des PFT und die Verwendung der Testergebnisse zu informieren. Anschließend ist ein gemeinsames Aufwärmprogramm durchzuführen. Das Aufwärmen soll durch geschulte Ausbilder erfolgen, und die Elemente: „Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems“ und "Dehnung der Muskulatur“ umfassen.

Testaufgaben

Testaufgabe 1: Pendellauf 4 x 9 Meter



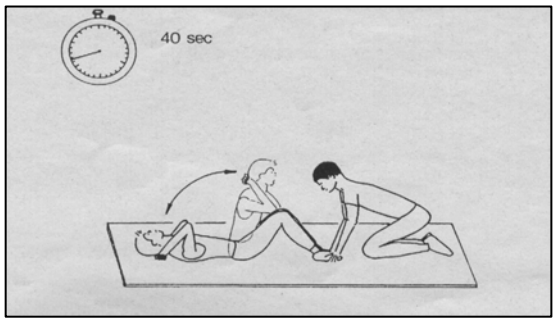
Die Strecke zwischen START / ZIEL -Linie und WENDE-Marke möglichst schnell 4 mal (=4 x 9 m) durchlaufen.

Testbeschreibung:
Der Soldat steht in der Hochstart-Position hinter der START / ZIEL-Linie. Auf das Kommando „FERTIG-LOS" wird der Lauf gestartet. Bei den Wenden an der START / ZIEL-Linie und der WENDE-Marke muß ein Fuß die Linie berühren oder überschreiten. Beim Zieleinlauf muß die ZIEL-Linie überlaufen werden. Jeder Soldat hat 2 Versuche. Während des Laufs steht der Testleiter an der START / ZIEL-Linie.

Messwertaufnahme:
Gemessen wird die Zeit vom Startsignal bis zum Durchlaufen der ZIEL-Linie. Die Laufzeit wird auf 1/10 sec genau gemessen. Von den zwei Läufen wird der bessere gewertet.

Testaufbau:
Der Pendellauf findet auf dem Volleyballfeld (Halle) statt.
START / ZIEL-Linie bildet die Mittellinie, die Grundlinie ist WENDE-Linie.

Testaufgabe 2: Sit-up (40 sec)



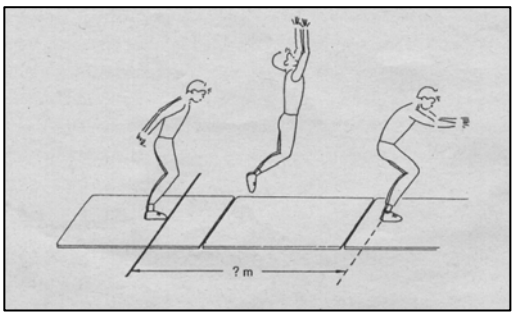
In 40 sec möglichst viele Sit-up in der vorgeschriebenen Ausführungsform absolvieren.

Testbeschreibung:
Der Soldat liegt in Rückenlage auf einer Gymnastikmatte. Die Knie sind gebeugt (ca. 90 Grad), die Hände sind im Nacken verschränkt und die Schulterblätter berühren den Boden. Ein Partner kniet vor der Testperson und fixiert dessen Füße auf dem Rist am Boden. Auf das Kommando „FERTIG-LOS" richtet sich der Soldat auf und berührt mit den Ellenbogen die Knie. Darauf nimmt er wieder die Ausgangsposition ein.

Messwertaufnahme:
Gezählt werden die korrekt ausgeführten Sit-up. Als Punkt zählt: Aufrichten - Knieberührung (mit den Ellenbogen) - Ausgangsposition.

Testaufbau:
Zur Durchführung sind keine speziellen Vorbereitungen notwendig. Die Testperson liegt bei der Ausführung auf einer Gymnastikmatte.

Testaufgabe 3: Standweitsprung



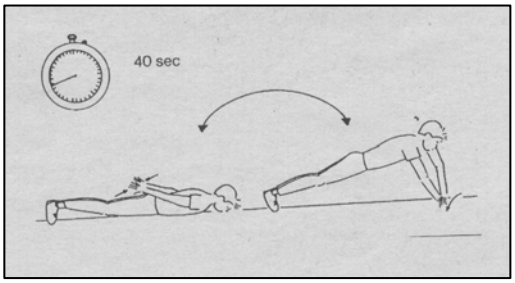
Aus dem parallelen Stand, mit beidbeinigem Absprung, so weit wie möglich nach vorne springen.

Testbeschreibung:
Der Soldat steht im parallelen Stand an der Vorderkante der Absprunglinie. Er entscheidet selbständig über den Zeitpunkt des Absprunges, der beidbeinig erfolgen muss. Schwungholen mit den Armen und beugen der Knie ist erlaubt. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen; dabei darf kein anderer Körperteil den Boden berühren. Jeder Soldat hat drei Versuche.

Messwertaufnahme:
Gemessen wird die Entfernung von der Vorderkante der Absprunglinie bis zum Abdruck der Ferse des hinteren Fußes nach der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern. Der weiteste Sprung von 3 Versuchen wird gewertet.

Testaufbau:
3 Gymnastikmatten werden in Längsrichtung hintereinander gelegt. Auf der ersten Matte wird eine Absprunglinie mit Kreide oder Klebeband markiert. Bei der Durchführung ist darauf zu achten, dass der Absprung von der Matte zu erfolgen hat. Daher soll die Absprunglinie mindestens 50 cm vom Mattenrand entfernt sein. Der Abdruck des Messpunktes wird durch Markieren der Sportschuhe mit Kreide vor dem Sprung sichergestellt.

Testaufgabe 4: Liegestütz (40 sec)

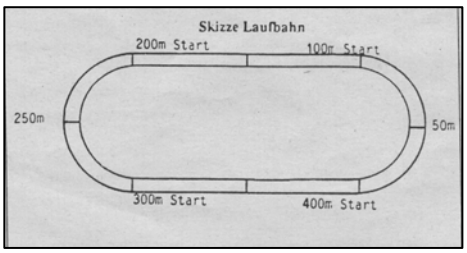


In 40 Sekunden möglichst viele Liegestütz in der vorgeschriebenen Ausführungsform absolvieren.

Testbeschreibung:
Der Soldat liegt in der Bauchlage auf dem Boden, die Hände berühren sich auf dem Rücken. Die Beine sind geschlossen, der Körper ist angespannt, (Ausgangsposition). Auf das Kommando „FERTIG-LOS" wird die Berührung der Hände auf dem Rücken gelöst. Der Soldat setzt die Hände neben den Schultern auf und drückt sich mit gestrecktem Oberkörper vom Boden ab, bis die Arme völlig durchgestreckt sind. Während des Hochdrückens haben lediglich Hände und Fußspitzen Bodenkontakt. Sind die Arme gestreckt, löst sich eine Hand vom Boden und berührt die andere Hand bzw. den Unterarm. Danach werden die Arme wieder gebeugt bis die Bauchlage erreicht ist. Die Hände lösen sich vom Boden und müssen sich auf dem Boden berühren Ausgangsposition). Auf die Oberkörperstreckung (=gerader Rücken) während des gesamten Vorgangs ist zu achten.

Messwertaufnahme:
Gezählt werden die in 40 sec richtig ausgeführten Liegestütze. Als 1 Punkt zählt: Ausgangsposition - Hochdrücken, Berühren der Hände - Ausgangsposition.

Testaufgabe 5: 12-Minuten-Lauf (Feld)



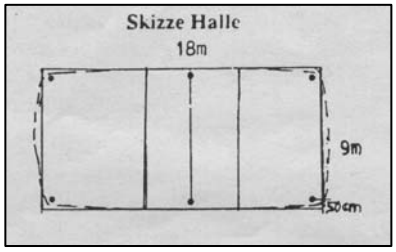
In 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke alleine (nicht in der Gruppe) zurücklegen.

Testbeschreibung:
Die Soldaten werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Starposition sind die 100 m Markierungen auf der Laufbahn. Ein Testleiter startet („FERTIG-LOS") und beendet den Lauf nach 12 Minuten. Während des Laufes gibt er in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

Messwertaufnahme:
Gemessen wird die in 12 Minuten zurückgelegte Strecke auf 25 Meter genau, gegebenenfalls wird aufgerundet. Es ist darauf zu achten, dass die Soldaten nach Beendigung des Laufes nicht abrupt stehen bleiben, sondern sich im erreichten Abschnitt (25 m) weiter bewegen (auslaufen).

Testaufbau:
An der Innenseite einer 400 m Rundbahn werden im Abstand von 25 m Begrenzungskegel (oder Kreidemarkierungen) aufgestellt. Wenn keine 400 m Laufbahn zur Verfügung steht, kann auch eine andere Laufstrecke (oval) abgemessen und markiert werden.
Die Anzahl der Läufer sollte 25 nicht überschreiten.

Testaufgabe 5: 12-Minuten-Lauf (Halle)



In 12 Minuten eine möglichst große Laufstrecke alleine (nicht in der Gruppe) zurücklegen.

Testbeschreibung:
Die Soldaten werden darüber informiert, dass möglichst gleichmäßig gelaufen werden sollte. Bei Ermüdung muss weitergegangen werden. Alle Läufer eines Durchganges starten gleichzeitig von verschiedenen Startpositionen aus. Startpositionen sind die Ecken des Volleyballfeldes Ein Testleiter startet („FERTIG-LOS") und beendet den Lauf nach 12 Minuten. Während des Laufes gibt er in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit an.

Messwertaufnahme:
Gemessen wird die in 12 Minuten zurückgelegte Strecke auf ½ Runde (=27 m) genau, gegebenenfalls wird aufgerundet. Es ist darauf zu achten, daß die Soldaten nach Beendigung des Laufes nicht abrupt stehen bleiben, sondern sich im erreichten Abschnitt (1/2 Runde) weiter bewegen (auslaufen). Je nach Lage des Volleyballfeldes ist auf ausreichenden Sicherheitsabstand z.B. zur Wand zu achten

Testaufbau:
An den Eckpunkten des Volleyballfeldes werden, 50 cm nach innen gesetzt, Begrenzungskegel aufgestellt.
Die Anzahl der Läufer sollte 12 nicht überschreiten.

Wertungstabelle für Männer

Test-Aufgabe	Punkt-Wert	Altersklassen bis 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39
Pendellauf 4 x 9 Meter	6	< 8,6	< 8,7	< 8,8	< 9,0
	5	8,6 - 8,8	8,7 - 8,9	8,8 - 9,0	9,0 - 9,1
	4	8,9 - 9,1	9 - 9,2	9,1 - 9,3	9,2 - 9,5
	3	9,2 - 9,7	9,3 - 9,8	9,4 - 9,9	9,6 - 10,1
	2	9,8 - 10,0	9,9 - 10,1	10,0 - 10,2	10,2 - 10,4
	1	10,1 - 10,3	10,2 - 10,5	10,3 - 10,6	10,5 - 10,7
	0	> 10,3	> 10,5	> 10,6	> 10,7
Sit up 40 Sekunden	6	< 39	< 37	< 34	< 32
	5	37 - 39	35 - 37	33 - 34	31 - 32
	4	34 - 36	32 - 34	30 - 32	28 - 30
	3	27 - 33	26 - 31	24 - 29	23 - 27
	2	25 - 26	23 - 25	22 - 23	21 - 22
	1	21 - 24	20 - 22	19 - 21	18 - 20
	0	> 21	> 20	> 19	> 18
Stand-weitsprung	6	< 256	< 253	< 249	< 246
	5	247 - 256	244 - 253	240 - 249	237 - 246
	4	238 - 246	234 - 243	232 - 239	229 - 236
	3	217 - 237	214 - 233	211 - 231	208 - 228
	2	205 - 216	202 - 213	199 - 210	197 - 207
	1	195 - 204	193 - 201	190 - 198	188 - 196
	0	> 195	> 193	> 190	> 188
Liegestütz 40 Sekunden	6	< 26	< 24	< 22	< 21
	5	25 - 26	23 - 24	21 - 22	20 - 21
	4	22 - 24	21 - 22	19 - 20	18 - 19
	3	18 - 21	17 - 20	16 - 18	15 - 17
	2	16 - 17	14 - 16	14 - 15	13 - 14
	1	13 - 15	12 - 13	12 - 13	11 - 12
	0	> 13	> 12	> 12	> 11
12 Minuten Lauf (Feld)	6	< 2850	< 2800	< 2700	< 2625
	5	2676 - 2850	2601 - 2800	2526 - 2700	2476 - 2625
	4	2526 - 2675	2451 - 2600	2401 - 2525	2326 - 2475
	3	2126 - 2525	2076 - 2450	2026 - 2400	1951 - 2325
	2	1901 - 2125	1851 - 2075	1801 - 2025	1751 - 1950
	1	1751 - 1900	1701 - 1850	1651 - 1800	1601 - 1750
	0	> 1751	> 1701	> 1651	> 1601
12 Minuten Lauf (Halle) *[Messwert: Runden]*	6	> 49,0	> 48,0	> 47,5	> 45,0
	5	47,0 - 49,0	45,5 - 48,0	44,5 - 47,5	43,5 - 45,0
	4	44,5 - 46,5	43,5 - 45,0	42,5 - 44,0	41,0 - 43,0
	3	39,5 - 44,0	38,5 - 43,0	37,5 - 42,0	36,5 - 40,5
	2	36,5 - 39,0	35,5 - 38,0	35,0 - 37,0	33,5 - 36,0
	1	34,5 - 36,0	33,5 - 35,0	32,5 - 34,5	31,5 - 33,0
	0	< 34,5	< 33,5	< 32,5	< 31,5

Wertungstabelle für Frauen

Test-Aufgabe	Punkt-Wert	Altersklassen bis 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39
Pendellauf 4 x 9 Meter	6	< 9,5	< 9,6	< 9,7	< 9,9
	5	9,5 - 9,6	9,6 - 9,8	9,7 - 9,9	9,9 - 10
	4	9,7 - 10	9,9 - 10,1	10 - 10,2	10,1 - 10,5
	3	10,1 - 10,6	10,2 - 10,8	10,3 - 10,9	10,6 - 11,1
	2	10,7 - 10,9	10,9 - 11,1	11,0 - 11,2	11,2 - 11,4
	1	11 - 11,2	11,2 - 11,5	11,3 - 11,7	11,5 - 11,8
	0	> 11,2	> 11,5	> 11,7	> 11,8
Sit up 40 Sekunden	6	> 32	> 31	> 29	> 27
	5	31 - 32	29 - 31	28 - 29	26 - 27
	4	28 - 30	27 - 28	25 - 27	23 - 25
	3	23 - 27	22 - 26	20 - 24	19 - 22
	2	21 - 22	19 - 21	18 - 19	17 - 18
	1	17 - 20	17 - 18	16 - 17	15 - 16
	0	< 17	< 17	< 16	< 15
Stand-weitsprung	6	> 206	> 202	> 199	> 197
	5	198 - 206	195 - 202	192 - 199	189 - 197
	4	190 - 197	187 - 194	185 - 191	183 - 188
	3	173 - 189	171 - 186	169 - 184	166 - 182
	2	164 - 172	162 - 170	159 - 168	157 - 165
	1	157 - 163	154 - 161	152 - 158	150 - 156
	0	< 157	< 154	< 152	< 150
Liegestütz 40 Sekunden	6	> 24	> 23	> 21	> 20
	5	23 - 24	22 - 23	20 - 21	19 - 20
	4	21 - 22	20 - 21	18 - 19	17 - 18
	3	17 - 20	16 - 19	15 - 17	14 - 16
	2	15 - 16	13 - 15	13 - 14	12 - 13
	1	13 - 14	11 - 12	11 - 12	10 - 11
	0	< 13	< 11	< 11	< 10
12 Minuten Lauf (Feld)	6	> 2200	> 2150	> 2075	> 2025
	5	2076 - 2200	2001 - 2150	1951 - 2075	1901 - 2025
	4	1951 - 2075	1876 - 2000	1851 - 1950	1801 - 1900
	3	1651 - 1950	1601 - 1875	1551 - 1850	1501 - 1800
	2	1476 - 1650	1426 - 1600	1376 - 1550	1351 - 1500
	1	1351 - 1475	1301 - 1425	1276 - 1375	1226 - 1350
	0	< 1351	< 1301	< 1276	< 1226
12 Minuten Lauf (Halle) *[Messwert: Runden]*	6	> 37,5	> 37,0	> 36,5	> 34,5
	5	36,5 - 37,5	25,0 - 37,0	34,5 - 36,5	33,5 - 34,5
	4	34,5 - 36,0	33,5 - 34,5	33,0 - 34,0	31,5 - 33,0
	3	30,5 - 34,0	30,0 - 33,0	29,0 - 32,5	28,5 - 31,0
	2	28,0 - 30,0	27,5 - 29,5	27,0 - 28,5	26,0 - 28,0
	1	26,5 - 27,5	25,5 - 27,0	24,5 - 26,5	24,0 - 25,5
	0	< 26,5	< 25,5	< 24,5	< 24,0